

# Pain plat au pesto et à la courgette avec mozzarella

Végé

35 minutes



Pains plats



Confiture de figues



Courgette



Sauce marinara



Pesto au basilic



Vinaigre balsamique



Mélange roquette  
et épinards



Amandes, tranchées



Moutarde de Dijon



Mozzarella, râpée

BONJOUR PAIN PLAT

*Nous avons changé la pâte traditionnelle pour une croûte de pain plat croustillante!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

|                              | 2 personnes  | 4 personnes  |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Pains plats                  | 2            | 4            |
| Confiture de figues          | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Courgette                    | 200 g        | 400 g        |
| Sauce marinara               | ½ tasse      | 1 tasse      |
| Pesto au basilic             | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Vinaigre balsamique          | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange roquette et épinards | 113 g        | 227 g        |
| Amandes, tranchées           | 28 g         | 56 g         |
| Moutarde de Dijon            | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Mozzarella, râpée            | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Huile*                       |              |              |
| Sel et poivre*               |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Faire griller les pains plats

Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson, côté supérieur vers le bas. Faire griller au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson; 2 pains plats par plaque à cuisson. Faire griller sur les grilles du centre et du haut du four.)



### Faire griller les amandes

Pendant que les **pains plats** cuisent, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!)



### Préparer et faire cuire la courgette

Pendant que les **pains plats** grillent, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les morceaux de **courgette** à la poêle sèche. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



### Préparer la salade

Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre balsamique**, **1 c. à soupe** de **confiture de figues** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange roquette et épinards**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Parsemer d'**amandes grillées**.



### Assembler les pains plats

Badigeonner les **pains plats** de **sauce marinara**. Garnir de morceaux de **courgette**, de **mozzarella** et d'un soupçon de **pesto**. Faire cuire au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



### Terminer et servir

Garnir les **pains plats** d'**un peu** de **salade**, puis les trancher et les répartir dans les assiettes. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

## Le repas est prêt!